Rok V. Nr. 9.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ“ we LWOWIE

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

WRZESIEŃ 1885

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Gimnastyka, jako środek wychowawczy

przez

Adolfa Dygasińskiego.

Ćwiczenia ciała tak wielką odgrywają rolę w życiu ludzkiem, iż bez nich nie można sobie pomyśleć bytu człowieka zarówno w stanie natury, jak i na łonie cywilizacji. Wśród napierających potrzeb życiowych, a pod wpływem danych warunków wykształciły się wszystkie ruchy organizmów, począwszy od dającego się zmysłami imać ruchu mięśniowego, aż do ruchu fizjologicznego, który nieraz tylko dla bystrego umysłu badacza jest dostępnym, — aż do ruchu psychicznego, który jedynie w drodze konsekwentnego rozumowania wypada filozofowi, jako rezultat. My tutaj wszakże mamy na myśli jedynie ruchy mięśniowe, w wykonywaniu których biorą główny udział górne i dolne kończyny ciała, a następstwa ich komunikują się już całemu organizmowi, solidarnie spojonemu we wszystkich swoich częściach i funkcjach. Właśnie owa okoliczność, iż ruch ręki lub nogi, już sam w sobie nadzwyczajnie złożony, komplikuje się bardziej jeszcze wskutek wpływu swego na cały organizm — pozwala mówić o znaczeniu ćwiczeń ciała w wychowaniu i traktować je metodycznie, jako ważny dział zdrowo pojętej pedagogiki. Nauka wkracza w tę sztukę, a dzięki temu ruchy ciała zostają celowo stosowane. I przeto ruchem gimnastycznym nie możemy tu nazwać żadnego cielesnego ćwiczenia, które nie jest określone ze względu na swą przyczynę oraz skutki anatomiczne i fizjologiczne. Z pewnych bowiem tylko źródeł czerpie człowiek zdrowie lub chorobę, co zależy od jakości owych źródeł. Że zaś nikt nie wątpi, iż ruch jest tu tak dobrem źródłem, jak powietrze lub pokarmy, przeto nie wolno wychowawcy być na tym punkcie obojętnym. Krzepkość i żywotna dzielność narodu zależy bowiem głównie od zdrowia pokoleń, kolejno po sobie następujących. A tak pedagogiczna wartość ćwiczeń cielesnych mierzy się ich narodowem znaczeniem. Sprawę tę wyjaśni nam najlepiej może krótki historyczny przegląd.

Ćwiczenia ciała, jako jeden z czynników wychowawczych, urabiających narodowego ducha, spotykamy przedewszystkiem na klasycznej ziemi Helady, u narodu, który urzeczywistnił pełny rozwój wszystkich sił ludzkich. Na ćwiczenia tego rodzaju kładli nacisk prawodawcy greccy i ukazywali je jako jednę z głównych podstaw wychowania. Za pośrednictwem tak zwanej pięciowalki (pentathlon): skakania, miotania pociskiem, biegania na wyścig, rzucania dyskiem, oraz zapaśnictwa, osiągał starożytny greczyn zdrowie ciała, nadobne kształty i ruchy, odwagę, przezorność.

W ósmej księdze Odyssei, znajdujemy piękny ustęp, który maluje zabawy, polegające na ćwiczeniach ciała: Do walki występują co najprzedniejsi z Teackiej młodzieży — krzepcy, przystojni, waleczni, aż

> Wreszcie Alkinoosa dziarskie, rosłe syny:
> Laodamos, toż Kalios, Klitonej w zawody
> Spróbują, kto do mety dobiegnie z nich wprzódy.
> Od miejsca aż do kresu wytknięto im gony:
> Kopną się: i biegł z nimi polem kurz wzniecony,

Alić wszystkich Klitonej pozostawił w tyle,
Jak dwa muły sprzęg wołów prześcigną — o tyle
On swych braci przegonił, i przypadł do celu.
W twardych zapasach siłę sterało tam wielu;
Zaś Euryal szermierzy co najlepszych pobił;
Amfialos najbujniejszy skok ze wszystkich zrobił.
W miotaniu kręgiem jeden Elatrej miał szczęście;
Laodamus najkrzepszy z wszystkich był na pięście.
(Przekład L. Siemieńskiego).

Rzymianin nie zdradza już dążności, aby za pośrednictwem gimnastyki osiągnąć harmonijny rozwój człowieka. Nie znajduje on przyjemności i zadowolenia w wykształceniu sił cielesnych; nie ma dla niego powabu ruch, który tak uszczęśliwia wesołego greczyna. Gimnastyka rzymska prowadzi się w celach utylitarnych, znika z niej przeto etyczny i estetyczny interes; militaryzm zdaje się tu przygniatać i wyzyskiwać wszelkie inne kierunki. Pretensjonalnie wywypowiedziana heksametrowa sentencja:

Optandum est, est sit mens sana in corpore sano

nie stanowi bynajmniej dowodu, iż w Rzymie panuje szczęśliwa równowaga sił cielesnych i psychicznych. Tak bywa bowiem na świecie zwykle, iż nie jeden gardłuje o ideałach obcych duszy swojej: z przechwałek n. p. słyną gadatliwi tchórze. Zresztą — mens sana in corpore sano — można powtarzać jako hasło; lecz w gruncie rzeczy jest to „pium desiderium". Wszakże największe umysły w swoim czasie nie znajdują u współczesnych uznania, jako mens sana. Z drugiej strony znowu wyznać należy, iż przewaga sił psychicznych nie może się chyba pojawić jak „deus ex machina"; ale prawdopodobnie na rachunek sił mięśniowych. To też entuzjazm gimnastyczny, jako taki, nie jest zbawienny ani w szkole, ani w społeczeństwie. Gimnastyka powinna mieć mądrą normę, nie być jednostronną i prowadzoną w celach obcych zadaniom pedagogicznym.

Wprawdzie wieki średnie ze względu na swoje rycerstwo nie mogły się obyć bez ćwiczeń ciała i to ćwiczeń, które miały na oku nietylko cele utylitarne, lecz i estetyczne; jednakże czasy owe nie były pomyślne dla rozwoju gimnastyki, pojętej ze stanowiska wychowawczego. Był to raczej chów stanu uprzywilejowanego, prowadzony w jego własnym interesie wywierania brutalnej władzy na resztę bliźnich.

Dopiero humaniści, pierwsi zajmują się kwestją poważnie i ćwiczeniom ciała nadają pedagogiczne znaczenie. Przeobrażał się bowiem świat ludzki, występowały wynalazki i nowe poglądy. Po wynalazku druku idzie odkrycie Ameryki, a Kopernik przedstawia nowe pojęcie o budowie wszechświata. Ciekawem tu może jest spostrzeżenie, że ilekroć w społeczeństwie ludzkiem pojawiły się jakieś szlachetniejsze umysłowe prądy, zawsze jednocześnie zwracano świadomą uwagę i na gimnastykę. Propagowali więc ćwiczenia ciała w pismach swoich humaniści, jako też w ogóle wszyscy wielcy pedagogowie, usiłując wprowadzić w praktykę. Włosi na tem polu dali przykład, podobnie jak na polu nauki i sztuki. Zwolna, krok za krokiem poczęto przeciwstawiać humanistyczne ideały, barbarzyńskiej edukacji mnichów. Od Włochów zaraził się świat europejski tymi ideałami; a czyż można było wskrzeszać helenizm, zaniedbując gimnastykę, bez której Grek nigdy zaprawdę nie byłby Grekiem? W walce więc ze scholastycyzmem ćwiczenia ciała, bardzo naturalnie, musiały przyjść na porządek dzienny i zająć właściwe sobie wychowawcze stanowisko. Nastąpiło to, że tak powiemy, jako dalszy ciąg odrodzenia, którego zwiastunem w poezji był Homer „Boskiej Komedji".

Jak tylko zatem, na pełnej gruzów niwie pedagogicznej pracy, pojawiły się umysły tego pokroju, co Juan Luis Vives, Fran. Rabelais, a w umiejętności przeciwstawiono martwej scholastyce żywą obserwację i eksperyment (Bacon z Weloramu), to wnet niepodobieństwem się stało, aby przepomniano o znaczeniu dla życia ludzkiego ćwiczeń ciała.

Luther zaleca „Zwo Uibungen und Kurzweile" — muzykę i zapaśnictwo, gdyż pierwsza „cieszy serce i rozpędza smutne myśli" — drugie „uszlachetnia ciało, nadając mu zręczność a zdrowie". Wielka dusza, czynny a gorliwy ojciec nauczania poglądowego, Jan Amos Komeniusz, autor „Wielkiej Dydaktyki" i dzieła „Orbis Pictus", energicznie popiera sprawę fizycznego zdrowia dzieci, rozumiejąc wartość ćwiczeń ciała lepiej, niż wielu obecnie żyjących pedagogów.

M. de Montaigne domaga się zdrowej edukacji, którąby produkowała pełnych ludzi, nie zaś uczonych.

Filozof, pedagog, polityk, założyciel dzisiejszego empiryzmu w nauce, John Locke poważnie wzywa nauczycieli, aby badali indywidualność swoich uczniów i ściśle się z tym faktem liczyli.

A cóż powiemy o mężu nieśmiertelnej sławy i zasługi, o autorze wiekopomnego „Emila", o J. J. Rousseau? Ileż on rozrzucił pereł, których dotąd jeszcze nie nauczyliśmy się oceniać! Wszakże to jego własne są słowa, iż „narody starożytne gimnastyce zawdzięczają energię ciała i duszy". J. Bern. Basedowa, założyciela filantropinizmu, uważają Niemcy za ojca szkolnej niemieckiej gimnastyki.

Pod koniec XVIII wieku Krz. Goth. Salzmann zakłada w majątku swoim Schnepfenthal szkołę, szkołę słynną, znaną całemu pedagogicznemu światu. Ale wyborna atmosfera wychowawcza tego zakładu nie miałaby tyle uroku, gdyby w niej zabrakło Gutsmuths'a. Jest to właśnie autor pierwszego podręcznika gimnastyki w Niemczech. Gutsmuths, Vieth i Jahn stanowią u Niemców pełne żywego blasku gimnastyczne trójgnieździe.

Pamiętajmy tylko, iż wymienione powyżej nazwiska nie należą do jakichś gimnastycznych techników i zręcznych akrobatów; są to prawdziwe ozdoby ludzkości, albo przynajmniej chluby własnych społeczeństw.

Taki Jean Paul Richter, autor „Levany", a bardziej J. H. Pestalozzi, niezaprzeczenie pierwszorzędny geniusz w dziejach pedagogiki, dużą rolę wyznaczają w edukacji dziatwy, ćwiczeniom ciała. Głosy też owe z wielką powagą wysłuchane być muszą przez rodziców i w ogóle wychowawców.

Któż zresztą nie zasłyszał o „związku cnoty" (Jugendbund), który miał na celu wyzwolenie ojczyzny od najazdu Napoleona I., a który uważał ćwiczenia cielesne jako jeden z najskuteczniejszych środków do tego pożądanego celu wiodących? Na ten to czas właśnie przypada działalność Jahn'a, którego życie

nie obeszło się bez bolesnych cierni, jak w ogóle życie ludzi, o dużych społecznych zasługach. Z dumą też powtarzają Niemcy: „Was Jahn 1810 gesäet, hat geblüht 1813/14, und ist zur Frucht gereift 1870/71.“

Nie podobna tu pominąć Adolfa Spiess'a, który jest twórcą gimnastyki dla dziewcząt, a zarazem sprawcą, iż gimnastyka stała się przedmiotem równouprawnionym z innymi fachami wychowawczymi. On to — rzec można — nadał dopiero ćwiczeniom ciała, istotnie pedagogiczną godność, tworząc ich systematykę i teorję. Uczniem i przyjacielem Spiess'a był Wassmansdorf, zwany filologiem gimnastyki, ponieważ głównie się zajął językiem, oraz historją tej sztuki.

Czem był dla Niemiec w ogóle Jahn, tem się okazał dla krajów Skandynawskich P. H. Ling, godny ziomek Lineusza i Berzeliusza, a twórca tak zwanej szwedzkiej gimnastyki leczniczej, której niesłusznie — zdaniem naszem — niemieccy pedagogowie przypisują nader małe wychowawcze znaczenie.

W Szwajcarji, Anglii a także Francji szeroko rozwinął działalność swoją Ph. H. Clias (Käslin). Fr. Amoros, hiszpan, popierał przeważnie gimnastykę militarną. W Rosyi od r. 1827 wsławił się Edw. Linden. W Danii F. H. Nachtegall, a we Włoszech Rudolf Obermann. Są to już tylko pionierzy zasady, której użyteczność powszechnie stwierdzoną została.

Ciekawi czytelnicy mogą rozpatrzeć ten przegląd obszerniej, w treściwem dziełku Brendickego „Geschichte der Leibesübungen“. My podajemy rzecz tę jedynie jako wstęp do dalszego traktowania gimnastyki, ze względu na wychowanie, co — o ile możność pozwoli — uczynimy w przyszłości.

Szkoła a gimnastyka.*)

Celem każdego wychowania jest wydoskonalenie człowieka t. j. uczucie, ciało i umysł mają być wykształcone. Na szkołę i dom przypada to zadanie. Długi czas zajmowała się szkoła wyłącznie rozwojem umysłowym młodzieży; z zaprowadzeniem jednak przymusu szkolnego i ze wzrostem zakresu nauk wykładanych i w miarę potrzeby coraz dłuższego przebywania w szkole, powstała konieczność pielęgnowania ciała i niem się musiała szkoła zająć. Wprawdzie zawsze starano się o odpowiednie zewnętrzne stosunki zdrowotne t. j. o dobre powietrze, dostateczne oświetlenie, a wszelkie niedostatki, których nigdy nie brakło, usuwano o ile można; ale tym sposobem tylko najkardynalniejszemu obowiązkowi cielesnego wychowania czyniono zadość. Młodociany ustrój potrzebuje do rozwoju dużo samodzielnych ruchów, a te o tyle wydatniejsze i energiczniejsze być powinny, im więcej szkoła wymaga od młodzieńca siedzenia. Dla zrównoważenia szkodliwego wpływu codziennego — przez wiele godzin przebywania w ławkach szkolnych, konieczną była potrzeba wprowadzenia gimnastyki do przedmiotów szkolnych. Jednak nietylko zagrożone zdrowie wymaga wprowadzenia gimnastyki w szkołach, celem jej bowiem nietylko ćwiczenie mięśni, ale i ćwiczenie nerwów; ona powinna co najmniej utrzymywać stan sił fizycznych, a właściwie siły fizyczne ustroju stale zwiększać, i przyzwyczajając ustrój do zręcznych i doskonałych ruchów powinna pouczać, panować nad ciałem, stwarzać przytomność ducha i zradzać odwagę i dzielność.

Na koniec ma szkolna gimnastyka wytworzyć swobodę i piękność ruchów, a więc zdrowotne, wychowawcze i estetyczne powody skłaniały do wprowadzenia w szkołach ćwiczenia ciała.

Rousseau, Basedow, Salzmann, Fichte, Pestalozzi byli pierwszymi, którzy zażądali wprowadzenia tych ćwiczeń; równocześnie powstała dzisiejsza forma naszej gimnastyki szkolnej, tak zwanej gimnastyką niemiecką.

Wydoskonalenie tejże, zawdzięczamy przedewszystkiem Guts-Muthsowi, Jahnowi, a później Spiessowi. Począwszy od ćwiczeń elementarnych t. j. chodzenia, biegania, doskonalono je, aż wreszcie ćwiczeniami na odpowiednich przyrządach ją wzbogacono. Następstwem ciągłego rozwoju jest wielka ilość ćwiczeń, zastosowanych do wieku, sił indywidualnych ćwiczącego i tym sposobem stworzono systematycznie ułożoną naukę gimnastyki. Mając na względzie rozwój sił młodzieńczych i swobodę właściwą temu wiekowi, wcielono do ćwiczeń gimnastycznych gry, wędrówki, kąpanie i pływanie. Guts-Muths napisał książkę, traktującą o zabawach, najlepszą dotychczas w tym rodzaju.

Jahn odbywał z uczniami dalekie wycieczki piesze. Spiess zaś zwrócił szczególną uwagę na wydoskonalenie gier i zabaw.

Gimnastyka niemiecka w tem znaczeniu należycie i w miarę prowadzona, jest prawdziwie uniwersalną gimnastyką ciała, podczas gdy na to miano nie zasługują ćwiczenia fizyczne, jednostronnie ciało kształcące, jakto wykazał niedawno Du Bois-Reymond w swej mowie o ćwiczeniu. *Z. M.*

*) Przekład z niemieckiego artykułu Dra F. Schmidta z Bonn, umieszczonego w czasopiśmie „Centralblatt f. all. Gesundheitspflege“.

O zabawach i ćwiczeniach gimnastycznych w ogródkach dziecięcych.

Artykuł pani Chouffart-Deppel umieszczony w Nr. 12. „La Gymnastique scolaire“ z r. 1884.

przełożyła z francuskiego

Łucja Żulińska.

Na cóż się przyda gimnastyka dla pięcioletnich dzieci? Takie jest zdanie dosyć ogólne, a jednak bardzo błędne. Niechże mi więc będzie wolno przemówić dzisiaj w sprawie zabaw i ćwiczeń gimnastycznych dla dzieci.

Pożądanie ruchu jest u dziecka wrodzoną skłonnością, która wraz z niem ciągle rośnie. W istocie, niemowlę porusza się z początku instynktownie, jedynie za popędem swej wrodzonej skłonności. Wkrótce jakiś przedmiot zwraca jego uwagę, czyni więc usiłowania, ażeby go sobie przywłaszczyć; w kilka miesięcy potem zdoła już chodzić i może dojść do obranego przez się miejsca. Zadaniem jest przeto wycho-

wawczyni, skorzystać z tego przyrodzonego usposobienia, iżby zabawić dziecię powierzone swej pieczy, a zabawić je tak, aby zabawa sprowadziła skutek pożądany. Zabawy stanowią rzeczywiście całą treść gimnastyki lat dziecięcych. One powinny zajmować pierwsze miejsce w wykształceniu fizycznem, bo dobrze urządzone i dobrze kierowane, rozwijają mnóstwo władz cielesnych. Wychowawczyni powinna też wybierać takie gry gimnastyczne, które pobudzają do czynności jak najwięcej muskułów, w ogóle całe ciało. Potrzeba także, aby zabawy uczyniła przedmiotem swojej z dziećmi rozmowy i kazała wykonywać im to, co widziały, na co patrzą, lub co zobaczą jeszcze. Zanim więc wskaże im rozmaite poruszenia, które wykonanie gry jakiejś za sobą pociąga, nauczycielka powinna omówić w sposób przystępny ze swoimi uczniami przedmiot ich naśladowania; przez to zajmie ich ćwiczeniem i wzbudzi chęć przedstawiania samodzielnie tego, czego już inni wprzód dokonali.

Zabawa taka, nie tylko rozwija i wzmacnia ciało dziecięcia, daje mu swobodę i wdzięk ruchów, ale nadto przyczynia się potężnie do rozwinięcia jego umysłu. Dla tych malców bowiem jest to nielada pracą intelektualną wymyśleć nowe ćwiczenie, jak i je „naśladować“; gdyż dzieci w ogóle muszą skupić myśli i dobrze uważać na ruchy poprzednika, ażeby się nie pomyliły. Z drugiej strony zabawy pobudzają zastanowienie, kształcą pamięć i wyrabiają sąd, co wszystko razem przyczynia się niewątpliwie do rozwoju fizycznego i intelektualnego dziecka. Zabawy nadto tak powinny być dobierane, ażeby wywierały dobry wpływ na ducha i wydoskonalały poczucie piękna. Dla tego wykluczone być winny ruchy ciężkie, sztywne i gwałtowne; nie można też dozwalać ruchów, wykonywanych nieporządnie i bez celu. Nauczycielka znajdzie w zabawach potężnego sprzymierzeńca do utrzymania karności w szkole. Małe dziecko nie umie usiedzieć spokojnie na ławce przez długie godziny. Nie wystarcza tym małym swawolnikom półgodzinna przerwa w połowie zajęć dziennych; nie, ich potrzebom odpowiada rozumne przeplatanie zabawy i nauki. Pół godziny w klasie, pół godziny na dworze, albo gdzieś pod dachem w razie niepogody. A nie myślcie, aby czas poświęcony rekreacji był czasem straconym. Zabawy na świeżem powietrzu są dla dziecka połową zdrowia. Jemu jest potrzebne do wyżywienia to świeże powietrze, które pełną piersią do płuc chwyta, bo w zepsutem powietrzu klasy, więdnieje i słabnie. Dlatego też widzimy, jak po ukończeniu zabaw i po powrocie do szkolnej sali, dzieci z natężoną uwagą słuchają nauczycielki; jak zawisają — że tak powiem — na jej ustach, nie tracą żadnego jej słowa, — a to dzięki bieganiu po podwórzu przez krótką chwilę. Żeby się jednak zabawy dzieciom podobały, trzeba je urozmaicać; nauczycielka musi w nie włożyć cały swój zapał, całą wesołość, całą duszę. Z dziećmi potrzeba się stać dzieckiem, jak one, aby uczynić się dla nich przystępnym.

Właściwych ćwiczeń gimnastycznych nie można zastosowywać przed piątym rokiem życia; ćwiczenia te powinny stanowić ruchy bardzo proste. Ich działanie jednak jest również bardzo skuteczne, bo ruchy te sprzyjają rozlicznym czynnościom żywienia ciała, i wywierają wpływ zbawienny na rozwój umysłowy. Ćwiczenia tak samo jak zabawy, muszą być porządnie prowadzone i rozumnie kierowane, ażeby przez nie można było osiągnąć najwyższy możliwy stopień udoskonalenia fizycznego.

Gimnastyka pokojowa jako środek leczniczy przeciw dolegliwościom, pochodzącym ze złego trawienia, jak niestrawności, katarom żołądka i jelit, wzdęciom, obstrukcji i hemoroidom. Dla dotyczących pacjentów objaśnił i ułożył Edward Madeyski. Lwów 1885.

Bardzo ubogą literaturę naszą w dzieła hygieniczne i gimnastyczne, wzbogacił znany autor małą, ale bardzo pożyteczną książeczką, której uważne odczytanie polecić możemy wszystkim, a nie tylko tym, dla których autor pisał. Z niej bowiem nauczyć się można, należycie oceniać wpływ gimnastyki w ogólności, a szczególnie na zboczenia w trawieniu, przyczem w bardzo przystępnej formie przedstawiona anatomia narządów trawienia. Fizjologja ułatwia zrozumienie pozornie zawikłanej sprawy trawienia. W rozdziale drugim omawia autor przyczyny złego trawienia; tłumaczy, co przez niestrawność rozumieć należy, wykazuje, na czem ona polega i co ją sprowadza, a przedstawiając w jaki sposób ona ułatwia powstanie głębszych zmian w przewodzie pokarmowym, opisuje zarazem objawy, towarzyszące rozmaitym formom dyspepsji, czyli niestrawności i katarów przewodu pokarmowego, kładąc nacisk na przeciągłe siedzenie, którego nietylko zatrudnienie starszych, ale i nauka szkolna od młodzieńców wymaga. Przedstawiwszy jasno przyczyny złego i towarzyszące objawy, podaje na nie naturalne lekarstwo, milsze od leków aptecznych i wykazuje jasno, w jaki sposób zło gimnastyka usuwa, a czytający łacno poznać może, że jej działanie jest doskonalsze, jak sztuczne działanie leków, bo gimnastyka działa wprost na przyczynę złego. W tym rozdziale podaje autor kilka przykładów ze swej praktyki, które rzecz omawianą jeszcze jaśniej czytelnikowi przedstawiają, a przeto zrozumialszą czynią. Bardzo pomocną i niezbędnie potrzebną dla korzystnego działania gimnastyki, jest odpowiednia dyjeta, a jaką ona być powinna, znajduje czytelnik w czwartym rozdziale, w którym nietylko omawia rodzaj i jakość pokarmów w najściślejszem znaczeniu, ale nie zapomina autor przedstawić czytelnikowi ważność świeżego powietrza, suchych pomieszkań, pielęgnowania skóry i t. d. W dalszym rozdziale tłumaczy, co przez gimnastykę leczniczą rozumieć należy i określa znaczenie i działanie ruchów czynnych, biernych i opornych i słusznie nacisk kładzie na gimnastykę płuc, polegającą na głębokiem oddechaniu, i niezbędnie potrzebną dla wszystkich, a szczególnie w pozycji siedzącej pracujących. Niepodobna nam streszczać całej książeczki, a szczególnie końcowych rozdziałów, omawiających przepisy do wykonywania gimnastyki leczniczej, musielibyśmy chyba dosłownie je odpisać, a i w takim razie nie dopięlibyśmy celu, gdybyśmy

zdołali za autorem powtórzyć ostatni rozdział bardzo użytecznej książeczki, objaśniający ćwiczenia, nie moglibyśmy bowiem dodać tablic objaśniających, które ułatwiają zrozumienie nierozpowszechnionej nomenklatury gimnastycznej.

Jeżeli praca każdego autora zasługuje na uznanie, to ono tem większe być powinno dla tych, którzy ją łożą wyłącznie dla dobra sprawy, nie szczędząc materjalnych wydatków, zazwyczaj niezwracających się. Zdaje się, że los tej bardzo użytecznej książeczki będzie taki sam, jak wielu innych dziełek hygienicznych, iż zaledwie z okładki znaną będzie, a przecież godziłoby się, aby przedewszystkiem rodzice i czuwający nad wychowaniem, dokładnie ją przeczytali i dla dobra wychowanków w życie wprowadzali głoszone przez autora przepisy, przez co mogliby usunąć w przyszłości niejedno zło, mające spaść na wychowanków. Powtarzamy, że dziełko to ze wszech miar zasługuje na rozpowszechnienie.

Uroczyste otwarcie ćwiczeń w „Sokole krakowskim“.

(Dokończenie).

Po ks. Mianowskim przemówił prezes Bałucki: Szanowni Panowie! Skromnie, bardzo skromnie, jak widzimy, rozpoczynamy działalność naszą, nie mamy nawet dachu nad głową i grunt, na którym stoimy nie nasz, zawdzięczamy go chwilowo uprzejmości jednego z członków Wydziału; zaledwie ta odrobina przyrządów jest naszą własnością — to wszystko co mamy, ale oprócz tego mamy wiarę, że z czasem mieć wszystko będziemy, co nam potrzeba do pełnego rozwinięcia naszego programu. Z małych początków zwykle wielkie urastały rzeczy, gdy przeciwnie z wielkiej chmury najczęściej mały deszcz bywa, — dlatego jestem przekonany, że i my choć tak skromnie, ubogo rozpoczynamy, powoli wzmożemy się na urządzenie sobie własnego schroniska, gdzieby nie tylko gimnastyka i szermierka mogła być uprawianą, ale gdzieby można mieć i ujeżdżalnię i pływalnię, jak to założyliśmy sobie w programie. Rozpoczęliśmy rzecz dobrą, pożyteczną i potrzebną, potrzebną zarówno dla klas wyższych i niższych, dla młodego wieku i starszego, w interesie więc wszystkich powinno być, dbać o utrzymanie i rozwój takiej instytucji, która tanim kosztem będzie dawała członkom możność kształcenia, wyrabiania i hartowania sił fizycznych, a oprócz tego będzie punktem zbornym dla ludzi różnych warstw, jednem ogniskiem więcej towarzyskiego życia, którego u nas brak taki. Smutne świadectwo dałoby sobie społeczeństwo, któreby takiej instytucji upaść dozwoliło. To też mamy najsilniejszą wiarę w szybki i pomyślny rozwój naszego stowarzyszenia, i w tej nadziei rozpoczynamy działalność naszą staropolskiem Szczęść Boże!

Ostatni przemówił dr. Weigel w te słowa:

Szanowni Panowie! Wydział Wasz, który dobrze się zasłużył wypracowaniem statutu i szybkiemi przygotowaniami do urządzenia przed chwilą poświęconego gimnastycznego zakładu, na teraz letniego tylko, zdał na mnie obowiązek po słowach czcigodnego Prezesa powitać Was. Imieniem tego Wydziału czynię to sercem całem, a z powitalnem słowem, łączę wyrazy szczerej zachęty do wytrwałości, która sprawi pomyślny rozwój Stowarzyszenia. Zaszczytny obowiązek włożono na mnie może dla tego, że w przeszłym roku mnie pierwszemu przypadło w udziale, witać braci lwowskich i czeskich „Sokołów“, może wreszcie i z tego względu, iż usiłowaniom Wydziału, do utworzenia tyle pożytecznego Stowarzyszenia z całego serca przyklasnąłem.

Będą tacy, co zechcą powstrzymać was w tej pożytecznej dążności skupiania i hartowania sił, aby się stały wytrzymałemi na tyle udręczeń moralnych, których codziennie doświadczamy, — już są tacy, co starają się powstrzymać złączenie się trzystu przeszło uczestników w poważne Stowarzyszenie, któremu życzyć należy w obec pożytków, jakie przyniesie, najpomyślniejszego rozwoju.

Są wreszcie inni na wzór „Strachajły“ z najeżonym włosem zapytujący, czy nie tkwi tu jakaś myśl inna i głębsza, trwogą ich przejmująca?

Oświadczymy im szczerze, jawnie, że tkwi — myśl głęboka, zbadana, uznana i zastosowana w tylu innych krajach, myśl, która z 1848 rokiem, jako z początkiem nowej ery, uwydatniła się w kierunku uzupełnienia wychowania rozwojem sił fizycznych młodzieży, ażeby ta wyszła z zniewieściałości, w którą ją pogrążał ślamazarny i niedołężny aparat starych szkół, wychowujących wątłe i słabe pokolenie. — Zewsząd odzywały się głosy powag pedagogicznych i lekarskich, że rody zdegenerowane, że za pomocą gimnastyki tylko, będzie można wytworzyć zdrowe i silne pokolenie, że zdrowej myśli, dopatrzy tylko w zdrowym organizmie i przypomniano sobie owe znane starożytnym zdanie *mens sana in corpore sano.*

Dbajmy o tę myśl zdrową w ciele zdrowem — nie leńmy się — starsi wiekiem, nie powątpiewaj młodzieży, że na tej drodze dadzą się osiągnąć wyniki gorliwe i pożądane. Hartujmy nerwy nasze, iżby były jak postronki, a pragnijmy dla siebie mięśni, jak niezdarte łyko! (Brawa). Do tego niech nas wiedzie hartująca ciało, dobrze kierowana i pożyteczna gimnastyka w świeżo otworzonym zakładzie. Kiedy poeta Matkom Polkom zaznaczył cel i przyszłość, dla których chowają synów, my wskażmy wytrwałem oddaniem się wytkniętym celom hartowania sił, jak bardzo wszystkim nam zależeć powinno na wytworzeniu silnych, mężnych ludzi. Niech polot, do którego wyrywają się młode „Sokoły“, nie da się porównywać do wybuchającego u nas garnienia się do nowych stowarzyszeń, gdzie chwilowy zapał, jak słomiany ogień gaśnie, a Stowarzyszenie coraz mniej miewa członków, natomiast coraz więcej zalegających wkładek. Wytrwajmy w dążeniach naszych, nie oglądając się na nic i na nikogo; bez hipokryzji i obłudy, nie znając żadnego innego celu, jak tylko jeden, jasno wytknięty statutem. Wynikami rzetelnych naszych wspólnych usiłowań odniesiemy tryumf nad powątpiewaniami jednych, ociąganiem się drugich i wreszcie — drwinkami ostatnich.

Nie zrażajmy się tem, że u nas cokolwiek pożytecznego stworzyć się pragnie, zaraz znajdzie się i krytyk i sceptyk przedwczesny — jeden siejący jady

niechęci, drugi zwątpienie, z których wynika obojętność tam, gdzie rzecz godną jest poparcia. Naucza nas pismo, ażebyśmy nie lękali się tych, co zabijają ciało, bo oni duszy zabić nie zdołają. Przed czychającymi na życie, łatwo się bronić, wyrabiając fizyczne siły, lecz lękajmy się dziś tych raczej, co zabijają ducha i duszę, bo dziś tylko tacy są najgroźniejszymi. (Brawo).

Jeżeli dzisiejsze zawiązanie się nasze, w poważne Stowarzyszenie, na razie z górą trzystu członków liczące, ma przekonać i pokonać niechętnych i złośliwych — co się stać powinno — bo gdzie poprzedziło święcenie kapłana, tam poświęcenie, umiłowanie i wytrwałość znaleść się powinny, a te są bronią do walki z zabijającymi ducha. — Pozwólcie jeszcze iż jednę dorzucę uwagę, właściwie wniosę prośbę, czy zbyteczną może — uznacie sami.

Wyborem waszym zaszczycony zostałem tytułem jednego z trzech członków honorowego sądu w Stowarzyszeniu. Pozwólcie mi się cieszyć nadzieją, że czynności tego sądu będą żadne, lub mało znaczące, że w gronie naszem nie wyłonią się nieporozumienia lub kwasy, tem mniej zatargi lub sprzeczki, któreby się domagały rozjemczego honorowego sądu. Pragnę i życzę, aby wyrobił się u nas tak silny duch bratniej miłości i wyrozumiałości wzajemnej, tak żywa ambicja wszystkich członków, ażeby na słowo „Sokoła“ liczyć można jak na Zawiszę, a o uchybieniu wyraźnem naszej korporacji, iżby nawet pomyśleć nie było można. Dłoń nasza, to dłoń jedności, jak ją nazwał czcigodny kapłan — pamiętajmy o tem! Niech dłoń „Sokoła“ będzie zawsze dłonią bratnią, mężną i silną, do usług skorą, przyjazną dla godziwych, a której nie zdolniśmy podać nikomu, ktoby nie zasłużył na szacunek nasz, na uścisk dłoni naszej. (Brawo).

Nie dosyć, abyśmy godło zgody, wyobrażali sobie jako splecione w uścisku dłonie — dłonie te niech będą czyste, bractwo nasze powinno przejąć się głęboko wzniosłym celem, jasno wytkniętym, a dążąc do niego poważnie i śmiało, nie zbaczać nigdy z drogi — a nie zaznamy przykrości odwoływania się o honorowe godzenie spraw koleżeńskich.

Na sztandarze naszym o sokolim znaku, honor i honorowość nie potrzebują jawnemi świecić głoskami; jak przeźroczysta jasna tkanina pobudki i działalność nasza, nie mogą być inne, jak tylko czyste i honorowe! Oby tak było! powtarzam za kapłanem, który spełnił uroczysty akt poświęcenia, i za ukochanym naszym prezesem Michałem Bałuckim, serdecznie i pełną piersią: „Szczęść Boże!“

Po przemówieniach tych, zarządził nauczyciel gimnastyki lwowskiego „Sokoła“, który obecnie objął te obowiązki w Krakowie p. Chomiński, produkcje gimnastyczne. Stanęło do nich, mimo upału, około dwudziestu naszych „Sokołów“, jak na początek świetnie się popisujących ćwiczeniami siły i zręczności, za co też zbierali oklaski. *(Nowa Reforma).*

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Kraków, 12. sierpnia.

Wydział Sokoła krakowskiego po długich poszukiwaniach sali, w którejby stałą gimnastykę można urządzić, przekonał się, iż sali takiej gotowej lub łatwo dającej się do tego celu zastosować, nie znajdzie. Skutkiem tego pozostała jedna tylko droga: postarać się o przedsiębiorcę, któryby halę gimnastyczną wystawił i na pewien szereg lat Towarzystwu do użytku oddał. Jakoż tymi dniami został zawarty układ z p. Maurycym Tlachną, który obowiązał się na gruncie swojej realności przy placu „Groble“ l. 7 halę wystawić. Będzie ona odpowiadała wszelkim wymaganiom, tak co do rozmiarów, jak i światła i wentylacji. Położenie jest bardzo wygodne i wcale nieoddalone. Sala mierzyć będzie w świetle 24 metry długości, 12 m. szerokości, a 7 m. wysokości, co jest najzupełniej wystarczającem. Po obu bokach mieścić się będą szatnie, a nad niemi galerje. Jest wszelka nadzieja, że hala będzie do 1. Października gotowa, i że tegoż dnia będzie można w niej rozpocząć naukę gimnastyki. Wbrew podejrzeniom, przez przeciwników rozsiewanym, iż „Sokoł“ dla zabaw i demonstracyj się zawiązuje, stara się Wydział przedewszystkiem o dobrą szkołę gimnastyczną, ku czemu posłużą wyborne siły nauczycielskie, doborowe przyrządy i odpowiednia celowi sala. Uchwalony na jednem z ostatnich posiedzeń regulamin zawiera przepisy, do porządku w ćwiczeniach i do przestrzegania względów sanitarnych niezbędne. Wydział uprosił dra Jodłowskiego, aby objął ważne bardzo w Tow. gimnastycznych czynności lekarza zakładu gimnastycznego. Jeżeli dodamy, że na każdem posiedzeniu Wydziału — a odbywają się one często — nowi członkowie przechodzą przez balot, a z powrotem młodzieży akademickiej, jest prawdopodobny jeszcze liczniejszy przybytek nowych członków, wszelka jest nadzieja, że tyle użyteczna instytucja utrzyma się, rozwijać się będzie i przyniesie te owoce, jakich po niej słusznie oczekiwać należy. *(Reforma).*

Urywki hygieniczne.

Szczepienie zapobiegawcze. W 1880 r. Dr. Domingos Freire, profesor biologii w Rio de Janeiro, ogłosił rezultaty przedwstępnych badań nad mikrobami, powodującymi żółtą febrę i użyciem salicylanu sodowego jako środka zaradczego. Badania prowadzone były w dalszym ciągu, a nowe spostrzeżenia dozwoliły oznaczyć lepiej naturę choroby i przedsięwziąć próby ochronnego szczepienia. We krwi zmarłych na żółtą febrę odkrywano zawsze znaczną ilość mikroorganizmów w czterech odmiennych kształtach. Za pomocą rosołowych kultur przekonano się, że są to cztery stadja rozwoju jednych i tych samych bakteryj. W ostatniem stadjum w porozdzieranych błonach komórkowych wytwarzają się trujące ptomainy. Bakterje te według zdania autorów są właśnie przy-

czyną choroby. W organizmie ludzkim przechodzą one szybko wszystkie stadja rozwoju i powstającemi w błonach ptomainami powodują zatrucie. Autorowie twierdzą, że czarniawą substancję wymiotów i odchodów chorych stanowią trujące szczątki bakteryj, a nie ciałka krwi, jak to dotychczas przypuszczano.

Za pomocą sztucznych kultur udało się Freire'owi otrzymać złagodzony zarazek, który cesarz brazylijski pozwolił zaszczepić ludziom. Pierwsi poddali się operacji Freire i Rebourgeon, za ich przykładem poszło wielu, tak, że w ciągu czterech miesięcy zaszczepiono żółtą febrę 400 osobom. Przebieg choroby po zaszczepieniu jest bardzo łagodny; po upływie dwóch, a najwyżej trzech dni, chory powraca do zdrowia, a jak się dotychczas okazało, nie ulega później chorobie, nawet w miejscowościach, gdzie takowa grasuje. Na jak długi czas rozciąga się wpływ szczepienia, nie można było jeszcze oznaczyć. Dostarczenie dalszych wiadomości o rezultatach dokonywanych prób jest zapowiedziane. Natura zarazka i sposób hodowania nie są w sprawozdaniu bliżej określone. *(Kosmos). S. J.*

Przepisy dla kąpiących się. Z praktycznych rad, zamieszczonych w „Kurjerze Warszawskim" przytaczamy następujące uwagi: Nadchodzi sezon kąpieli rzecznych, stawowych i t. p. Jakkolwiek kąpiel w zimnej wodzie jest nadzwyczaj zdrowa dla organizmu, widzimy jednak, ile z tego źródła rozwija się chorób, kończących się niekiedy wypadkami śmierci. Hydroterapia wskazuje na ostrożności, jakie należy zachować przy zimnych kąpielach, a ponieważ jest dużo osób, które jakoby zdają się o nich nie wiedzieć, powtarzamy tutaj szczegółowo punkt po punkcie: 1) unikać kąpieli przy najmniejszej niedyspozycji, zwłaszcza, jeżeli tej towarzyszy gorączka; 2) nie kąpać się wcześniej, jak po dwóch lub trzech godzinach od przyjęcia ostatniego posiłku; 3) zapocenie nie przeszkadza, ale oddech powinien być zupełnie spokojny; 4) nie wchodzić do wody powoli, lecz przeciwnie zanurzyć się odrazu, ażeby uczucie zimna zostało odczute odrazu całem ciałem; 5) nie pozostawać w wodzie bezczynnym, lecz przeciwnie starać się przyspieszyć reakcję ciepła ruchami ciała, pływaniem lub rozcieraniem członków; 6) nie zostawać w wodzie godzinami, lecz uciekać z niej w tej chwili, skoro tylko ogarnia nas zmęczenie od ruchów i zimno od wody; febryczne szczękanie zębami, wątpimy, żeby sprawiało komu rozkosz, a następstwa może mieć bardzo smutne; 7) wytrzeć ciało do sucha, aż do zaczerwienienia skóry, w celu ułatwienia odwrotnej cyrkulacji krwi do skóry i organów, położonych na zewnątrz; 8) nie siedzieć, nie marudzić, lecz ubierać się prędko; 9) napić się szklankę zimnej wody, iść na spacer, chodzić dopóty, dopóki się nie dozna uczucia ciepła; 10) osoby krwiste, przed wejściem do wody powinny zmaczać głowę i piersi w okolicy serca. Zachowując te warunki, można rozpocząć kąpiel bardzo wcześnie — i kąpać się choćby do późnej jesieni, a nagrodą tego będzie doskonały apetyt, czerstwość ciała i umysłu.

Mleko. Niejednokrotnie stwierdzono, że mleko może być przenośnikiem chorób, a przypadki udzielenia się chorób zakaźnych, jak n. p. szkarlatyny, z domu mleczarki do domu otrzymującego mleko z zakażonego miejsca, należy w ten sposób tłómaczyć, że do mleka dostał się pierwiastek, wywołujący chorobę, który spożyty, musi wywołać chorobę. Stanowczo udowodniono, że mleko krów chorych na tak zwaną perlicę wywołać może gruźlicę (tuberkuły) u dzieci, względnie u spożywających zakażone mleko; — w ostatnich zaś czasach stwierdził Curtis istną epidemię z objawami podrażnienia przewodu pokarmowego, wywołaną przez użycie zanieczyszczonego mleka, z jednej mleczarni pochodzącego; zamknięcie tej mleczarni położyło tamę epidemii. Używającym dobrze zagotowane mleko nie udzielała się choroba. Stąd wynika potrzeba używania gotowanego mleka. Gotowanie bowiem, a właściwie wysoka ciepłota niszczy chorobowe pierwiastki, w mleku zawarte *(The Lancet).*

KRONIKA.

Smutną wiadomością rozpoczynamy dzisiejszą kronikę, bo wiadomością o zgonie wieloletniego członka towarzystwa naszego ś. p. Karola Ringlera, kandydata notarjalnego, któremu stan zdrowia już od pierwszej chwili nie dozwalał brać bardzo czynnego udziału w ćwiczeniach, który jednak całą duszą należał do Towarzystwa i o ile to było w siłach jego, bardzo ciepło popierał cele nasze. Śmierć ta dotknęła boleśnie, zasłużonego prezesa naszego Towarzystwa p. J. Dobrzańskiego, zmarły bowiem był zięciem jego.

W tych dniach otrzymaliśmy list, który w całości umieszczamy:

Szanowny Panie Redaktorze!

Nie mam prawa ze stanowiska teoretycznego, rozprawiać o wartości higienicznej gimnastyki, ale jako jedyny potomek suchotniczej rodziny, która pięciu członków w młodym wieku utraciła na suchoty, mam prawo z własnego doświadczenia, mówić o gimnastyce, której, to moje przekonanie, zawdzięczam, że żyję i mam rodzinę. Po utracie pięciu członków rodziny, zwrócono na mnie najmłodszego i najgorzej fizycznie rozwiniętego, bardzo baczną uwagę i jakkolwiek kilku najbliższych rodzinie, sprzeciwiało się projektowi ojca posłania mnie na gimnastykę, poszedł tenże za swą opinią i mnie kilkonastoletniego malca, posłał do jedynej wówczas szkoły gimnastycznej, mieszczącej się w ruderze, na której miejscu, dziś wspaniały gmach sejmowy stanął. Jeżeli przepowiednia lekarzy była prawdziwą, że na moje życie, już wówczas cierpiącego na krwiotoki płucne, nie wiele liczyć można, to chyba niczemu innemu nie jestem winien to życie, jak rozsądnemu prowadzeniu gimnastycznemu, nigdy bowiem od chwili posłania mnie na gimnastykę, nie leczono mnie, a nawet nie mogłem zaliczać się do tych szczęśliwych, których los choćby na krótki czas na świeże wiejskie powietrze wyprowadza. I jakże nie mam być przekonany, żem tylko gimnastyce winien zdrowie. Do tych uwag skłoniła mnie odpowiedź otrzymana w sekretarjacie towarzystwa w chwili zapisu synka na gimnastykę, że dotąd liczba zapisanych chłopczyków nie przenosi liczby dziesięciu. Gdzie wina leży, nie trudno rozstrzygnąć, a kto raz przypatrzył się umiejętnie prowadzonym ćwiczeniom w Towarzystwie naszem, ten musi mieć przekonanie, że z największą szkodą dla szczęścia rodzin — rodzice najmniej dbają o zdrowie swych dzieci.

Przyjmij i t. d. *H. W.*

Do powyższych uwag dodać nam wypada, że Towarzystwo ze swej strony wszystko zrobiło co tylko możliwe — nietylko bowiem wygodna sala może pomieścić

sporą liczbę uczniów — nietylko, że wolno nam śmiało powiedzieć, iż kierownictwa pozazdrościłoby wiele towarzystw, ale nawet pozyskaliśmy kilku pp. lekarzy, którzy nad ćwiczeniami chłopczyków, panienek i wszystkiem innem czuwać przyrzekli. W tych warunkach żadne inne towarzystwo się nie znajduje.

Oprócz kursu gimnastyki dla chłopczyków w wieku od lat 6 do 12tu otwarty będzie od 1. października r. b. w Towarzystwie naszem nauka gimnastyki dla dziewczątek i panienek, o której wkrótce bliższe szczegóły podamy. Opierając się na częstych zapytywaniach, czy istnieć będzie kurs dla dziewczątek należy się spodziewać, że młodych uczennic nam nie zabraknie.

Rząd pruski uznając ważność nauki higieny, postanowił już w najbliższem półroczu szkolnem założyć na początek kilka katedr hygieny na wydziałach medycznych. Tym sposobem przedmiot dotąd po macoszemu traktowany stanie się przedmiotem obowiązkowym.

Rząd węgierski prześcignął o wiele troskliwość rządu pruskiego, jak to świadczy pismo ministra oświaty p. Treforta o potrzebie wprowadzenia nauki higieny do nauk udzielanych w szkołach średnich. O ile nam wiadomo, nasze Towarzystwo nauczycieli szkół średnich stara się o wprowadzenie nauki higieny na uniwersytecie lwowskim, a mianowicie usiłowania Tow. dążą do tego, aby dla kandydatów stanu nauczycielskiego wykładaną była hygiena. Szczęść Boże uczciwym usiłowaniom, które tylko błogie następstwa sprowadzić mogą.

Antwerpia. Zjazd gimnastyków w Antwerpii zgromadził przeszło 1000 uczestników, a mianowicie Belgów, Holendrów, Francuzów, Szwedów, Norwegczyków i Anglików.

Do związku niemieckiego gimnastyków (Austrja, Niemcy) należy 3207 towarzystw; prócz tego istnieje 329 towarzystw, nie należących do związku. W r. 1885. wynosiła ilość członków 267.854, w porównaniu więc z rokiem poprzednim, wzrosła o 24 177 członków. Ilość ćwiczących członków wynosiła 144.134, nie licząc uczniów, których liczba dosięgła 34.238.

(Deutsche Turn-Zeitung).

W „Biesiadzie literackiej“ czytamy: Odpowiedź na pytanie: Jakie ma znaczenie ortopedja w wychowaniu dzieci? W wielu przypadkach moglibyśmy nieprawidłowy rozwój kości pacierzowej powstrzymać w początku, a przynajmniej w wysokim stopniu złagodzić, gdybyśmy umiejętniej obserwowali dziecko i wcześniej umieli rozpoznać pierwsze chorobliwe objawy. Każda matka jest najlepszą obserwatorką swego dziecka; bystre jej oko dostrzeże najmniejszą plamkę na ciałku, najniewinniejsze zadraśnięcie, pomimo to, jak mało matek obserwuje grzbiet dziecka i zwraca uwagę na prawidłowy rozwój kości pacierzowej, na prostość jej linii, na proporcjonalność pojedynczych kręgów grzbietowych. A przecież to rzecz niezmiernej wagi. Obserwujemy dziecko w chwili, kiedy zaczyna stawać na nóżki, kiedy trzymając się sprzętów, próbuje pierwszych kroków. W pozycji tej kręgosłup dziecka, dźwiga na sobie ciężar całego ciała i najłatwiej budzi skłonność kości pacierzowej do zboczeń lub skrzywień. Grzbiet prawidłowy, przedstawiać będzie linię zupełnie prostą, wszystkie kręgi uwydatniają się jednakowo. Jeżeli przeciwnie, grzbiet jest wypukły lub zaklęsły, jeżeli jeden krąg uwydatnia się więcej niż drugi, i nie tworzą linii zupełnie równej, to są to niezawodnie symptomata chorobliwego usposobienia kości pacierzowej. Nie mają one wprawdzie niebezpiecznego charakteru garbu, lecz pewni być możemy, że wywrą nadzwyczaj szkodliwy wpływ, na wewnętrzne organa i całe zdrowie dziecka.

Usposobienie to idzie po części w parze z ubóstwem krwi, miękkością kości i wątłością fizyczną dziecka, po części zaś jest skutkiem wilgoci w mieszkaniu, niedostatecznego lub nieodpowiedniego odżywiania, trzymania dziecka wciąż na jednym ręku, prowadzenia go za jedną rączkę i t. p

Jeżeli do tego przyłączą się później niewygody ławki szkolnej, zbyt długie siedzenie przy nauce w pozycji nachylonej, zgarbionej i natężonej, ciasne i spięte ubranie, to usposobienie to może być fatalnem dla zdrowia.

Wielki wpływ na fizyczny i psychiczny rozwój dziecka ma gimnastyka; ale pod tym względem rodzice powinni być daleko ostrożni. Jeżeli dziecko wątłe, jeżeli kręgosłup jego uległ zboczeniu, tylko umiejętne zastosowanie gimnastyki, może być dlań pomocnem.

Najsmutniejszem jest to, że zwykle bierzemy się za późno do ratunku. „Dziecko trzyma się krzywo“ skarży się nieraz matka: badamy kość pacierzową i przekonywamy się, że uległa już takiemu zboczeniu, że i ortopedja nic nie pomoże. Winić o to należy nie tyle opieszałość, ile błędne pojęcie o wykrzywieniu kości pacierzowej. W ogóle przypuszczamy, że szkodzi ono tylko piękności i nie uwzględniamy je po większej części u dziewcząt. W wielu zaś razach pocieszamy się tem, że dziecko z czasem z tego wyrośnie. Niestety, tak nie jest.

„Sokoł“ Tarnowski. Za inicjatywą kierownika ćwiczeń gimnastycznych p. I. P. urządzili członkowie towarzystwa wycieczkę pieszą za Dunajec. W niedzielę dnia 9. z. m. w niewielkim poczcie, wyruszyli Sokoły o godz. ½8 rano. Pogoda sprzyjała turystom, a o godz. 9½ stanęli już po drugiej stronie Dunajca, witani przez bawiącą tam kolonię letnią Tarnowian, skąd po wypoczynku i posiłku ruszyli do Wojnicza. W Wojniczu podejmował Sokołów p. B. członek Tow., wraz z kilku obywatelami miasta. Po zapoznaniu się wzajemnem i posiłku udali się do kościoła na sumę. Sokoły nasi przyjemnie zostali zdziwieni pięknym spiewem na głosy męskie i żeńskie; śpiewano pieść „Zdrowaś Maryo“. Po skończonem nabożeństwie zwidzono ogród PP. Dąmbskich wzorowo utrzymany; poczem zdążali do Wielkiej Wsi, skąd po obiedzie zrobiono jeszcze wycieczkę na tak zwaną przez jednych „babią górę“, przez drugich „panieńską górę“. Widok z góry z zamczyska wspaniały: na wschód u podnóża wije się Dunajec, z trzech innych stron widnieją lasy i góry, a oko mimowolnie sięgało wspaniałych szczytów Tatr, które się z po za mgły rysowały. Chmura, nadciągająca od strony Melsztyna, nie pozwalała długo napawać się przepysznym widokiem, przeto z żalem wydano hasło do powrotu ku dworowi, skąd po należytym wypoczynku nie pieszo już lecz podwodami wrócono do Tarnowa.

Wycieczka ta wskazuje, że byle dobre chęci i nieco poczucia solidarności możemy się otrząsnąć z ospałości, że podobne wycieczki nie tylko rozweselają umysł i siły pokrzepiają, lecz staną się zachętą dla drugich. Do uprzyjemnienia tej wycieczki przeczynił się wielce druh-sokoł z Wojnicza p. B., któremu za to, szczera podzięka się należy.

I. P. (Pogoń).

Odpowiedź redakcji.

Jednemu z prenumeratorów: Redakcja nie podziela zapatrywań pańskich.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. Czcionkami Związkowej Drukarni. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.